普台國民小學112年03月06日至112年03月12日菜單

日期	3月6日		3月7日		3月8日		3月9日		3月10日		3月11日		3月12日	
星期	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		星期六		星期日	
早餐	香蒸蘿蔔糕	1份	手撕麵包(蛋素)	1份	小米粥	1碗	草莓鬆餅(蛋素)	1份	刈包	1份	薄片吐司	1份	燒餅	1份
	醬爆干片	50g	豆沙包(全素)	1份	五香豆干	45g	高麗菜包(全素)	1份	榨菜油片絲	50g	洋芋蛋沙拉(蛋素)	55g	塔香豆輪	45g
	田園玉米	45g	腐皮芽菜	45g	香菇筍茸	45g	木須炒蛋(蛋素)	50g	枸杞大瓜	50g	洋芋沙拉(全素)	50g	小瓜紅尤	50g
	竹筍炒若絲	45g	地瓜溫沙拉	55g	芝麻小饅頭	1份	木須干絲(全素)	55g	芝麻糖粉	8g	鮑菇季豆	50g	福山萵苣	50g
	奶綠	1碗	福山萵苣	50g	油菜	50g	黑胡椒洋芋絲	55g	花椰菜	50g	鵝白菜	50g	麻香豆漿	1碗
			阿華田	1碗	素若鬆	10g	高麗菜	50g	豆漿	1碗	香醇牛奶	1碗		
							米漿	1碗						
午餐	麥片飯	1碗	紫米飯	1碗	夏威夷炒飯	1.5碗	鐵板麵	1.5碗	糙米飯	1碗	香椿炒飯	1.5碗	五穀飯	1碗
	茶碗蒸(蛋素)	45g	蠔油蘭花干	50g	豆腐炒蛋(蛋素)	55g	酸菜麵常	55g	咖哩豆常	55g	鹹水G	55g	南瓜炒蛋(蛋素)	50g
	塔香油豆腐(全素)	50g	鮮菇大瓜	50g	樹子豆腐(全素)	45g	豆薯彩絲	50g	家鄉小炒	55g	泡菜黑輪	50g	南瓜豆腐(全素)	55g
	佛跳牆	50g	豆瓣劍筍	50g	紅絲天婦羅	25g	青江菜	50g	黑輪花菜	50g	油菜	50g	招牌滷味	55g
	義式洋芋	55g	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g	芋頭西米露	1碗	高麗菜	50g	清水羹湯	1碗	彩繪季豆	50g
	花椰菜	50g	玉米牛奶湯	1碗	榨菜三絲湯	1碗			海芽味噌湯	1碗			高麗菜	50g
	大瓜丸子湯	1碗											鳳梨山粉圓	1碗
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
點心	波蜜乳酸多	一份	麵包	一份	麵包	一份	光泉奶酪	一份	麵包	一份	光泉優酪乳	一份	光泉米漿	一份
晚餐	洋薏仁飯	1碗	素三鮮燴麵	1.5碗	胚芽飯	1碗	地瓜飯	1碗	香菇素燥麵	1.5碗	味噌烏龍湯麵	1.5碗	香Q米飯	1碗
	醬炒豆包	50g	招牌滷蛋(蛋素)	1份	黑胡椒干片	55g	大醬味噌豆腐	55g	糖醋炸蛋(蛋素)	1份	茶香豆干	1份	油腐若燥	50g
	蒙古鮮蔬	55g	彩椒油腐(全素)	50g	脆口鮮蔬	50g	冬瓜封	50g	糖醋油腐(全素)	50g	甜條炒花菜	55g	田園玉米	50g
	鳳梨木耳	45g	椒鹽甜不辣	45g	關東煮	55g	薑絲海茸	55g	酸菜紫米糕	55g	G薯雙拼	1份	腐皮刺瓜	50g
	油菜	50g	青江菜	50g	花椰菜	50g	鵝白菜	50g	福山萵苣	50g	青江菜	50g	鵝白菜	50g
	紅燒湯	1碗	金菇海芽湯	1碗	白菜蔬菜湯	1碗	結頭菜湯	1碗	藥膳皮絲湯	1碗			冬瓜丸子湯	1碗
水果	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份	當令水果	一份
營養成份分析														
蛋白質	60.1	g	58	g	70.8	g	92.6	g	70.3	g	77.4	g	66.8	g
脂肪	49.6	g	54.3	g	54.8	g	48.3	g	57.2	g	73.5	g	55.5	g
醣類	264.9	g	268.4	g	287.2	g	436.8	g	257.1	g	299.4	g	258.5	g
熱量	1746.6	Kcal	1793.8	Kcal	1925.4	Kcal	2553.1	Kcal	1824.4	Kcal	2168.9	Kcal	1800.6	Kcal

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(一)	早餐	香蒸蘿蔔糕	素蘿蔔糕	(三)	早餐	小米粥	白米、小米
3/6		醬爆干片	豆干、高麗菜、紅蘿蔔	3/8		五香豆干	四分干
		田園玉米	玉米粒、麵常、芋頭、青豆仁			香菇筍茸	筍茸、香菇
		竹筍炒若絲	竹筍、木耳、素若絲、薑			芝麻小饅頭	芝麻小饅頭
		奶綠	綠茶包、奶粉、二砂			油菜	油菜、薑
						素若鬆	素若鬆
	午餐	麥片飯	白米、麥片		午餐	夏威夷炒飯	白米、玉米粒、素蝦仁、鳳梨、素火腿、青豆仁
	蛋素	茶碗蒸(蛋素)	蛋、金針菇		蛋素	豆腐炒蛋(蛋素)	蛋、豆腐
	全素	塔香油豆腐(全素)	油豆腐、九層塔		全素	樹子豆腐(全素)	豆腐、紅蘿蔔、青豆仁、樹子
		佛跳牆	大白菜、芋頭、素排骨、木耳、薑			紅絲天婦羅	紅蘿蔔、青椒、麵粉
		義式洋芋	馬鈴薯、杏鮑菇、香菇、義式香料			福山萵苣	福山萵苣、薑
		花椰菜	花椰菜、薑			榨菜三絲湯	榨菜、金針菇、紅蘿蔔
		大瓜丸子湯	大黃瓜、素丸子				
	晚餐	洋蔥仁飯	白米、洋蔥仁		晚餐	胚芽飯	白米、胚芽米
		醬炒豆包	豆包、四季豆			黑胡椒干片	豆干、高麗菜、甜椒、黑胡椒
		蒙古鮮蔬	高麗菜、豆G、紅蘿蔔、木耳、素沙茶醬			脆口鮮蔬	豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、素若絲、薑
		鳳梨木耳	木耳、鳳梨、薑			關東煮	白蘿蔔、玉米、素黑輪
		油菜	油菜、薑			花椰菜	花椰菜、薑
		紅燒湯	白蘿蔔、玉米、番茄、皮絲、香菇、薑			白菜蔬菜湯	大白菜、凍豆腐、杏鮑菇、角螺、薑
(二)	早餐	手撕麵包(蛋素)	手撕麵包	(四)	早餐	草莓鬆餅(蛋素)	鬆餅、草莓果醬
3/7		豆沙包(全素)	豆沙包	3/9		高麗菜包(全素)	高麗菜包
		腐皮芽菜	豆芽菜、豆皮、紅蘿蔔		蛋素	木須炒蛋(蛋素)	蛋、豆芽菜、木耳
		地瓜溫沙拉	地瓜、番茄、小黃瓜、杏仁片、素沙拉醬		全素	木須干絲(全素)	豆干、木耳、紅蘿蔔
		福山萵苣	福山萵苣、薑			黑胡椒洋芋絲	馬鈴薯、紅蘿蔔、奶油
		阿華田	阿華田、奶粉			高麗菜	高麗菜、薑
						米漿	白米、焦花生、二砂
	午餐	紫米飯	白米、紫米		午餐	鐵板麵	白油麵、玉米粒、杏鮑菇、紅蘿蔔、青豆仁
		蠔油蘭花干	蘭花干、四季豆、薑			酸菜麵常	麵常、酸菜、薑
		鮮菇大瓜	大黃瓜、杏鮑菇、紅蘿蔔、薑			豆薯彩絲	豆薯、金針菇、紅蘿蔔、木耳
		豆瓣劍筍	劍筍、香菇、素若絲、豆瓣醬			青江菜	青江菜、薑
		鵝白菜	蚵白菜、薑			芋頭西米露	芋頭、西谷米、奶粉、二砂
		玉米牛奶湯	玉米粒、馬鈴薯、紅蘿蔔、素玉米濃湯粉、奶粉				
	晚餐	素三鮮燴麵	油麵、高麗菜、蒟蒻謝若絲、素火腿、素若絲、香菇		晚餐	地瓜飯	白米、地瓜
	蛋素	招牌滷蛋(蛋素)	蛋、皮絲、薑			大醬味噌豆腐	豆腐、馬鈴薯、袖珍菇、味噌
	全素	彩椒油腐(全素)	油豆腐、青椒、甜椒、薑			冬瓜封	冬瓜、皮絲、香菇、薑
		椒鹽甜不辣	素甜不辣、芋頭、椒鹽粉			薑絲海茸	海茸、豆芽菜、薑
		青江菜	青江菜、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		金菇海芽湯	金針菇、紅蘿蔔、乾海帶芽、薑			結頭菜湯	結頭菜、紅蘿蔔、薑

日期	餐別	菜名	明細	日期	餐別	菜名	明細
(五)	早餐	刈包	刈包	(日)	早餐	燒餅	燒餅
3/10		榨菜油片絲	油片、榨菜、紅蘿蔔、木耳	3/12		塔香豆輪	豆輪、豆薯、九層塔
		枸杞大瓜	大黃瓜、玉米筍、木耳、薑、枸杞			小瓜紅尤	小黃瓜、素紅尤、秀珍菇
		芝麻糖粉	糖粉、芝麻			福山萵苣	福山萵苣、薑
		花椰菜	花椰菜、薑			麻香豆漿	豆漿原汁、芝麻粉
		豆漿	黃豆、二砂				
	午餐	糙米飯	白米、糙米		午餐	五穀飯	白米、五穀米
		咖哩豆常	豆常、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、素咖哩粉		蛋素	南瓜炒蛋(蛋素)	蛋、南瓜、青豆仁
		家鄉小炒	西洋芹、豆干、紅蘿蔔、木耳、薑		全素	南瓜豆腐(全素)	豆腐、南瓜、青豆仁
		黑輪花菜	花椰菜、素黑輪、甜椒、薑			招牌滷味	白蘿蔔、豆干、蒟蒻小卷、薑片
		高麗菜	高麗菜、薑			彩繪季豆	四季豆、秀珍菇、玉米粒、薑
		海芽味噌湯	豆腐、乾海帶芽、味噌			高麗菜	高麗菜、薑
						鳳梨山粉圓	鳳梨、山粉圓、二砂
	晚餐	香菇素燥麵	油麵、豆干、豆薯、香菇、薑		晚餐	香Q米飯	白米
	蛋素	糖醋炸蛋(蛋素)	蛋、鳳梨、青豆仁			油腐若燥	油豆腐、小黃瓜、素若碎
	全素	糖醋油腐(全素)	油豆腐、鳳梨、青豆仁			田園玉米	玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、毛豆仁
		酸菜紫米糕	紫米糕、四季豆、酸菜、薑			腐皮刺瓜	大黃瓜、豆皮、薑
		福山萵苣	福山萵苣、薑			鵝白菜	蚵白菜、薑
		藥膳皮絲湯	馬鈴薯、皮絲、藥膳包			冬瓜丸子湯	冬瓜、素丸子、薑
(六)	早餐	薄片吐司	白吐司				
3/11	蛋素	洋芋蛋沙拉(蛋素)	馬鈴薯、蛋、玉米粒、紅蘿蔔、素沙拉醬				
	全素	洋芋沙拉(全素)	馬鈴薯、玉米粒、豆干、紅蘿蔔				
		鮑菇季豆	四季豆、蒟蒻謝若絲、杏鮑菇、薑				
		鵝白菜	蚵白菜、薑				
		香醇牛奶	奶粉				
	午餐	香椿炒飯	白米、玉米粒、豆干、紅蘿蔔、香菇、香椿醬				
		鹹水G	素G丁、竹筍、紅蘿蔔、木耳、薑				
		泡菜黑輪	大白菜、素食泡菜、素黑輪、乾木耳				
		油菜	油菜、薑				
		清水羹湯	白蘿蔔、素若羹、紅蘿蔔				
	晚餐	味噌烏龍湯麵	小烏龍麵、白蘿蔔、玉米筍、紅蘿蔔、乾海帶芽、味噌				
		茶香豆干	豆干、芝麻、紅茶包				
		甜條炒花菜	花椰菜、甜不辣				
		G薯雙拼	素G塊、1/4薯條、椒鹽粉				
		青江菜	青江菜、薑				